צמחונות בקלות

מדריך ידידותי לתזונה מן הצומח





כל היצורים שניחנו ביכולת להרגיש, לסבול, ליהנות ולשאוף לממש את נטיותיהם הטבעיות, זכאים לחיות את חייהם ברווחה, בהתאם לתחושות ולצרכים שלהם. חוסר יכולתם לדבר ולחשוב כמונו או לתבוע מאתנו את זכויותיהם, אינו יכול להצדיק את הפגיעה בהם. מדי שנה מעונים בישראל מאות מיליוני בעלי-חיים באופן ממוסד ומתועש. עתידם נמצא בידי כל אחת ואחד מאתנו!

צמחונות בקלות

מדריך ידידותי לתזונה מן הצומח

עריכה: נעמה הראל
עיצוב גרפי: רעות הורן וענת קמרד
הוצאה לאור: אנונימוס
עמותה רשומה 580242808
ת.ד. 11915, תל-אביב 61119
info@anonymous.org.il

כל האמור בלשון זכר או נקבה מתייחס לשני המינים

אתר הצמחונות הישראלי
www.veg.co.il

תוכן עניינים

מתכונים

כתבות וטיפים

שלום,

אימוץ תזונה צמחית, נטולת אכזריות כלפי בעלי־חיים, הוא בראש ובראשונה מעשה מוסרי. מאות מיליוני בעלי־חיים מעונים ומומתים מדי שנה בישראל בתעשיות המזון מן החי. על שולחן האוכל שלנו אנחנו באים במגע ישיר עם הניצול הנרחב ביותר של בעלי־חיים. אם כן, בהתחשב בכך שישראלי/ת אוכל/ת בשר ממוצע/ת אחראי/ת למותם של כ-4,000 בעלי־חיים במהלך חייו/ה, המעבר לתזונה צמחית של כל אחת ואחד מאתנו מציל בעלי־חיים רבים מחיים קצרים מלאי סבל וממוות מייסר.

מעבר להיבט המוסרי, יש למעבר לתזונה צמחית גם יתרונות אחרים. אכילת כמויות גדולות של מוצרים מהחי היא תופעה חדשה למדי בהיסטוריה האנושית, והיא כמעט ייחודית לתרבות המערב. חלק משמעותי מאוכלוסיית כדור־הארץ חי אף כיום, כמו בעבר, מתזונה צמחונית או כמעט צמחונית. תרבויות אלו נהנות משכיחות נמוכה של מחלות לב, סרטן ומחלות עודף אחרות, אשר אופייניות לעולם המערבי.

מובן שאין די בסילוק המזונות מהחי מהתפריט על־מנת להשיג תזונה בריאה. גם תזונה המבוססת על כמויות גדולות של סוכר, מלח ושומנים צמחיים עונה להגדרה של תזונה צמחית, אולם היא לא תוסיף לבריאותנו. חשוב להבין כי המעבר לתזונה צמחית אינו בגדר ויתור על מרכיב מרכזי בתפריט, אלא שינוי הכולל הוספה של מרכיבים, צורות בישול, תבשילים, תבלינים וטעמים מרחבי העולם. לאחר הכרות מעמיקה עם המטבח הצמחוני נראה הבשר היומיומי (שוב פולקע או שניצל?!) משעמם, חדגוני ותפל. הידיעה כי טעמו הטוב ותכונותיו המזינות של המזון אינם כרוכים בגרימת סבל ומוות רק מגבירה את ההנאה מהמטבח הצמחוני.

בחוברת זו מובאים עובדות על יתרונותיה של תזונה צמחית, טיפים לבישול צמחי, מתכונים פשוטים להכנה ועוד. שפע של מידע בנושא תזונה ובישול צמחיים ניתן למצוא באתר הצמחונות הישראלי www.veg.co.il. מידע נוסף על זכויות בעלי־חיים ניתן למצוא בשבועון האינטרנט של אנונימוס "זכויות בעלי־חיים השבוע", הנשלח מדי שבוע לאלפי מנויים. השבועון כולל מידע על פגיעה בבעלי־חיים וניצולם במסגרות ממוסדות שונות, חדשות, הצעות לפעילות למען בעלי־חיים, קישורים לאתרים ופינה בנושאי תזונה צמחונית. להצטרפות, נא שילחו אי־מייל ריק לכתובת: info@anonymous.org.il.

קריאה מהנה ובתיאבון!

ארבע קבוצות המזון

"ועדת הרופאים לרפואה אחראית" בארצות-הברית ממליצה על תזונה המבוססת על ארבע קבוצות מזון: דגנים, קטניות, ירקות ופירות. תזונה זו מספקת לגוף את כל יסודות המזון הדרושים לו בצורה מלאה ומאוזנת.

דגנים

[אורז, חיטה (לחם, פסטות, בורגול, סולת), תירס, שעורה, דוחן, קינואה, אמרנט ושיבולת שועל]

מכילים חלבונים, סיבים, עמילנים (פחמימות), וויטמינים מקבוצה B. בריאים במיוחד הם הדגנים המלאים (כגון אורז מלא ומוצרים מחיטה מלאה), מאחר שהם עשירים יותר בערכים תזונתיים.

קטניות

[שעועית, סויה, פול, חומוס, עדשים, אפונה ותורמוס]

מקור טוב לחלבונים, לסיבים, לברזל, לסידן, לוויטמינים מקבוצה B, לאשלגן, למגנזיום ולאבץ. מומלץ להשרות את הקטניות לפני הבישול ולבשלן לזמן ממושך.

ירקות

הירקות עשירים בסיבים תזונתיים, במינרלים ובוויטמינים. ירקות ירוקי עלים וברוקולי מהווים מקור טוב במיוחד לסידן ולברזל. ירקות צהובים כהים וכתומים, כגון גזר, דלעת ובטטה, מהווים מקור טוב במיוחד של בטא-קרוטין, ההופך בגוף לוויטמין A.

פירות

פירות טריים מכילים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים וסוכרים טבעיים. פירות הדר, מלונים, קיווי ותות שדה עשירים במיוחד בוויטמין C. פירות טריים מומלץ לאכול בין הארוחות, ולא לאחר ארוחה כבדה. פירות יבשים הם מקור טוב לסידן.



תזונה צמחית ואבות המזון

חלבונים

החלבון מורכב מ-22 חומצות אמינו, וביניהן שמונה חומצות חיוניות, שאותן אין הגוף יכול לייצר בעצמו ועליו לקבלן במזון. לחלבון חשיבות רבה בבניית רקמות הגוף ובתפקודן.

חלבון מהצומח: דגנים וקטניות הם מקור צמחי לחלבונים, אך כדי לקבל "חלבון מלא" (חלבון המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות) יש לשלב דגנים וקטניות. אוכלוסיות שלמות ברחבי העולם מבססות את ארוחותיהן על שילוב של דגנים וקטניות: במזרח אסיה אוכלים אורז וסויה, בדרום אמריקה אוכלים תירס ושעועית, ובמזרח התיכון מנגבים חומוס בפיתה.

חלבון מהחי: בשר, ביצים וחלב מכילים כמות גדולה מאוד של חלבונים. בחברת השפע, שבה מהווים מוצרים אלו חלק מרכזי מהתפריט, צורך אדם ממוצע כמות חלבונים הגדולה פי שניים ושלושה מהדרוש לו. כאשר חלבונים נאכלים בכמויות כאלו, מתפרקים עודפיהם בגוף ויוצרים פסולת חומצית מזיקה. כמות גדולה של חלבון בארוחה עלולה לפגוע בכליות, לגרום לעומס על הכבד, לשבש את תהליך העיכול, לפגוע בעתודות הסידן בעצמות (ובכך להגדיל את הסיכון לאוסטאופורוזיס), לפגוע בחיידקים מועילים במעי ואף לגרום לסרטן המעי.

שומנים

שומנים מהצומח: רוב השומנים הבלתי-מעובדים מהצומח מורכבים מחומצות שומן בלתי רוויות, והם אינם מכילים כולסטרול. שומן מהצומח נמצא בטחינה, באבוקדו, בזיתים, באגוזים, בשקדים, בזרעים ובשמנים שונים (שמן זית, קנולה, חמניות, שומשום וכו'). שומנים לא רוויים מהצומח אינם נוטים לגרום לטרשת העורקים.

שומנים מהחי: שומנים מהחי מכילים חומצות שומן רוויות בשיעור גבוה וכן כולסטרול. שומן מהחי הוא אחד הגורמים העיקריים למחלות לב וכלי-דם, שהן הגורם העיקרי לתמותה בעולם המערבי (בארץ מהוות מחלות לב 40-45 אחוזים מגורמי התמותה). צריכת מוצרים מהחי מביאה לעלייה בכמות הכולסטרול מסוג LDL, אשר נוטה לשקוע בכלי-הדם ולגרום לטרשת העורקים.

פחמימות

הפחמימות מהוות מקור אנרגיה לגוף. פחמימות נמצאות בטבע בצורת חד-סוכרים ודו-סוכרים (בפירות, למשל) או בצורת עמילן (בדגנים, בקטניות ובתפוחי-אדמה). העודפים נאגרים בגוף בצורת רקמות שומן.

סיבים תזונתיים

הסיבים הם שרשראות ארוכות של סוכרים, שאינן ניתנות לפירוק על-ידי גוף האדם. מערכת העיכול של האדם ארוכה יחסית לזו של טורפים, ולכן יש להרבות בצריכת סיבים תזונתיים, המזרזים את פעולת העיכול והאחראים לפינוי שאריות ופסולת. הסיבים נמצאים אך ורק במזונות מהצומח, ואינם נמצאים במזונות מהחי. קיימים שני סוגי סיבים: סיבים תזונתיים מסיסים ולא מסיסים. סיבים לא מסיסים נמצאים בעיקר בדגנים מלאים.



סיבים אלו משפרים את פעולת המעיים ומונעים עצירות. סיבים תזונתיים מסיסים במים נמצאים בכמות גדולה בפירות, בירקות ובקטניות. הם מסייעים במניעת התקפי־לב, והם חשובים לאיזון הסוכר בדם אצל חולי סוכרת. העושר בסיבים במזון מגן על הגוף מפני היווצרות גידולים סרטניים מסוגים שונים, בעיקר במעי הגס, ומאריך את תוחלת־החיים. היתרון העיקרי של ריבוי סיבים נובע דווקא מהפרעתם לספיגה בגוף של חומרים שונים, כגון כולסטרול, סוכרים ורעלים.

ויטמינים

הגוף זקוק לוויטמינים בכמויות קטנות, אך הם בעלי תפקידים חשובים. פירות וירקות מהווים מקור טוב לרוב הוויטמינים. ויטמין D נוצר בגוף בעזרת חשיפה לשמש (די בארבע דקות ביממה), ולכן במדינות חמות כישראל אין צורך להשיגו מהמזון. ויטמין A, שמקורו במוצרים מהחי, רעיל כאשר הוא נצרך בעודף. הבטא־קרוטין, המצוי בירקות ובפירות כתומים, הוא צורה בלתי פעילה, ההופכת בגוף לוויטמין A בתהליך המונע היווצרות עודפים. ויטמינים מקבוצה B נמצאים בדגנים ובקטניות. ויטמין B12 הוא הוויטמין היחיד שמומלץ לצמחונים ולטבעונים לצרוך בטבליות או כתוספי מזון (במוצרים המועשרים בוויטמין, כגון חלב סויה, חטיפי בריאות ודגני בוקר). לפרטים נוספים על הוויטמין:
http://www.anonymuos.org.il/nut-b12.htm

מינרלים

תזונה מהצומח עשירה במינרלים, כגון מגנזיום ואשלגן, אשר תורמים להורדת לחץ־הדם. לעומת זאת, היא דלה בנתרן, מינרל המצוי בכמויות גדולות במוצרים מהחי ובמוצרים מעובדים. זאת, כמובן, בתנאי שאין מוסיפים למזון כמויות מוגזמות של מלח או של רוטב סויה. עודף נתרן מזיק ועלול להעלות את לחץ־הדם.

ברזל

מקורות טובים לברזל הם קטניות, נבטי חיטה, טחינה משומשום מלא, שמרי בירה, שעועית, ירקות ירוקים כהים (כגון פלפל וברוקולי), פירות יבשים, אגוזים וגרעינים. חלב, לעומת זאת, דל בברזל. ילד יצטרך לשתות כ-30 ליטר חלב ביום כדי לספק את מנת הברזל היומית המומלצת – 15 מיליגרם. כמות זהה של ברזל הוא יוכל לקבל, למשל, מ-150 גרם ממרח טחינה משומשום מלא. ניתן לשפר את ספיגת הברזל בגוף על־ידי צריכת מזון עשיר בוויטמין C (למשל, פרי הדר או פלפל).

סידן

מזונות מהצומח העשירים בסידן הם כרוב וירקות עלים, טחינה, אגוזים ושקדים, סויה ועוד. שומשום מלא הוא המקור העשיר ביותר לסידן. במאה גרם טחינה משומשום מלא יש כמות סידן הגדולה פי עשרה ויותר מזו המצויה במאה גרם חלב. תעשיית מוצרי החלב משקיעה הון על מנת לחזק את המיתוס לפיו חלב בריא ונחוץ לאספקת סידן לגוף. מוצרי חלב מכילים אמנם סידן, אולם גם גורמים להפרשת סידן באמצעות השתן, בשל תכולת החלבונים הגבוהה שבהם.

צמחונות בקלות בארבעה שלבים

מעבר לצמחונות או לטבעונות אינו צריך להיות קשה. הנה ארבעה צעדים שיעשו את הדרך לגן־עדן רצופה בארוחות טובות. חשוב מאוד לא להיעצר בשלבים הראשונים ולהגיע לשלב הרביעי:

בשלב הראשון, חשבו על מאכלים צמחוניים או טבעוניים שאתם כבר מכירים ואוהבים: ספגטי ברוטב עגבניות, חומוס פול, בורקס תפוחי־אדמה, מרק ירקות, אורז עם ירקות מוקפצים וכד'.

בשלב השני, ותרו על מרכיבים מהחי בתבשילים מוכרים: פלפל ממולא טעים גם בלי בשר, מרק בצל לא חייב להיות מוקרם בגבינה צהובה, ג'חנון אפשר לאכול גם בלי ביצה וכך הלאה.

בשלב השלישי, המירו מרכיבים מהחי במקביליהם מהצומח: אכלו סויה במקום בשר ומרק בטעם עוף במקום מרק עוף, החליפו חמאה במרגרינה (יש גם מרגרינה בטעם חמאה), שוקולד חלב בשוקולד מריר או בשוקולד חרובים, חלב פרה בחלב סויה, שמנת חלבית בשמנת צמחית וכד'.

בשלב הרביעי, הכירו מאכלים מהצומח שלא הייתם רגילים אליהם: טופו, עדשים, כוסמת, מש, אזוקי, במיה, טמפה, תרד, דוחן, אצות ים, קינואה, שיבולת שועל, דלעת, נבטים, טפיוקה וכרישה, וכן תבשילים צמחיים מרחבי העולם, כמו טאבולה, באבא גנוש, סאמוסה, צ'אטני, גספצ'ו, דים סאם וגוואקמולי.



מתכונים לשלב הראשון

מרק אפונה

החומרים
בצל קצוץ
שמן לטיגון
2 גזרים
1½ כוסות אפונה יבשה
3 כפות אבקת מרק או תבלינים לפי הטעם
10 כוסות מים רותחים
½ כוס פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה
1. מטגנים את הבצל בסיר עד להזהבה, מגרדים את הגזרים ומוסיפים לסיר. מוסיפים את האפונה ובוחשים.
2. יוצקים את המים ומתבלים באבקת מרק.
3. מבשלים על אש נמוכה כשעה ובוחשים מדי פעם.
4. מוזגים לצלחת עמוקה ומפזרים מעל פטרוזיליה קצוצה.

הערה
לקבלת מרקם קטיפתי ניתן לערבל את המרק במעבד מזון או בבלנדר.

ניתן להמיר את האפונה בעדשים: ¾ כוס עדשים כתומים ו-¾ כוס עדשים ירוקים.

סלט פסטה

החומרים
250 גרם פסטה סלילים
חציל גדול
3 כפות שמן זית
3 כפות חומץ בן יין
3 עגבניות גדולות ובשלות
2 קישואים
2 כפות שום כתוש
2 כפות עשבי תיבול
מלח לפי הטעם

אופן ההכנה
1. מבשלים את הפסטה, מסננים ומעבירים לקערה.
2. בינתיים קולים את החציל בתנור כחצי שעה עד להתרככותו.
3. כשהחציל מוכן מוציאים את תוך החציל, קוצצים דק ומוסיפים לקערה.
4. חותכים את הקישואים והעגבניות לפיסות קטנות, מקפיצים במחבת במשך מספר דקות ומוספים לקערה.
5. מוסיפים את השום, את עשבי התיבול ומלח לפי הטעם. מגישים קר.

מג'דרה

החומרים
½ כוס עדשים
2 בצלים
כוס אורז מלא
כפית מלח
½ כפית פלפל שחור

אופן ההכנה
1. משרים את העדשים במים למשך כמה שעות ומסננים.
2. קוצצים את הבצל ומטגנים במחבת עמוקה עד להזהבה.
3. מוסיפים את האורז ואת העדשים ומערבבים.
4. מוסיפים 4 כוסות מים רותחים ואת התבלינים, מקטינים את האש ומכסים במכסה.
5. מבשלים כחצי שעה, עד שהמים נספגים והעדשים והאורז מתרככים.

מה בסנדוויץ'?
המילוי הכי אטרקטיבי לסנדוויץ' (גם טעים, גם מזין) הוא ללא ספק האבוקדו, שמועכים אותו ומתבלים במעט מלח, פלפל ולימון. ממרחים פופולארים נוספים הם טחינה, חומוס, ממרח חצילים וחמאת בוטנים, שאפשר להכין בבית או לקנות מוכן. יש מגוון של מוצרי טופו מעובדים – נקניקים, גבינות צהובות ולבנות – שמתאים במיוחד לסנדוויצ'ים. אפשר להשתמש בטופו רגיל או מתובל כמילוי, רצוי בתוספת ממרחי עשבי תיבול וירקות טריים, שמשדרגים כל סנדוויץ', או בקציצות טופו שונות.

סלט חומוס

החומרים
2½ כוסות חומוסים שהושרו לילה מראש
3 כפות טחינה גולמית
שן שום קטנה
מיץ מחצי לימון
מיץ מלימון בינוני
3 כפות שמן זית
כפית מלח
½ כפית פלפל שחור
½ כפית פפריקה מתוקה

אופן ההכנה
1. מבשלים את הגרגרים שהושרו בסיר גדול עם מים (לחסכון בזמן - אפשר גם בסיר לחץ) עד שהם מספיק רכים ונמעכים בקלות.
2. לאחר שגרגרי החומוס מתקררים, מערבלים אותם במעבד מזון עם 3/4 כוס מים מהבישול, עד שהבלילה פחות או יותר אחידה.
3. מוסיפים את שאר החומרים לממחה, ומערבלים במשך שתי דקות עד לקבלת מרקם אחיד.



ניוקי פסטו

החומרים

כוס דחוסה של עלי בזיליקום
3 שיני שום
¼ כוס שמן זית
כף צנוברים
מלח ופלפל שחור לפי הטעם
חבילת ניוקי (500 גרם)

אופן ההכנה

1. מערבלים במעבד מזון את עלי הבזיליקום, השמן, השום והצנוברים עד לקבלת עיסה חלקה.
2. מתבלים במלח ובפלפל לפי הטעם.
3. מכינים את הניוקי לפי הוראות היצרן: מרתיחים שני ליטרים מים ובזמן שהמים רותחים מכניסים את הניוקי לסיר. לאחר כשתי דקות, כשהניוקי צפים על פני המים, מסירים מהאש ומסננים.
4. יוצקים את הרוטב על הניוקי ומגישים חם.



פאי תפוחים

החומרים

לבצק:
¾ כוס קמח מלא
¾ כוס קמח לבן
כפית אבקת אפייה
¼ כוס מים
4 כפות סוכר
100 גרם מרגרינה

למלית:
4 תפוחי־עץ (לא חמוצים)
20 גרם מרגרינה
5 כפות סוכר
2 כפות מים
1½ כפות קינמון

אופן ההכנה

1. לשים לבצק את הקמח, אבקת האפייה, המרגרינה, הסוכר והמים.
2. משטחים 2/3 מהתערובת על תבנית משומנת (מתאים לתבנית עגולה מס׳ 26) ואופים בחום בינוני 20 דקות.
3. בינתיים קולפים את התפוחים וחותכים לקוביות.
4. ממיסים במחבת את המרגרינה, הסוכר והמים, ומוסיפים את קוביות התפוחים.
5. מוסיפים קינמון, מערבבים, ואחרי כ-7 דקות, לאחר שהתפוחים התרככו באופן חלקי, מסירים מהאש.
6. יוצקים את התערובת לתבנית, על הבצק המוזהב, ומפוררים מעליה את תערובת הבצק שנותרה.
7. אופים חצי שעה בחום בינוני.

מתכונים לשלב השני

ללא בשר:
קוסקוס צמחוני

החומרים

2 גזרים
בצל
½ כרוב קטן
2 כוסות גרגרי חומוס מבושלים
2 קישואים
2 גבעולי סלרי
3 כפות אבקת מרק בטעם עוף (פרווה)
250 גרם קוסקוס אינסטנט

אופן ההכנה

1. חותכים את הגזר, הסלרי והקישואים לפרוסות ואת הכרוב והבצל לרצועות.
2. מבשלים את הירקות בסיר עם מים עד להתרככות הגזר.
3. מוסיפים את גרגרי החומוס ואת אבקת המרק, מערבבים ולאחר 5 דקות מורידים מהאש.
4. מכינים את הקוסקוס לפי הוראות היצרן, בקערה משותפת או בצלחות עמוקות אישיות ויוצקים מעל את המרק.

הערה

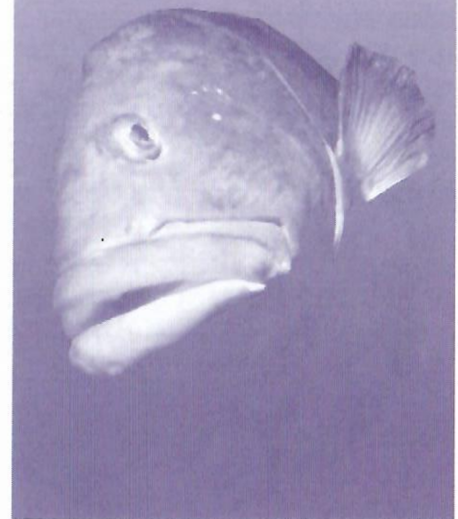
לשיפור הערך התזונתי מומלץ להשתמש בקוסקוס מחיטה מלאה.

למה לא לאכול בשר?

גופם של תרנגולים המנוצלים בתעשיית הבשר עוות באמצעות ברירה מלאכותית, שנועדה לגרום להם לגדול בקצב מהיר פי כמה מקצב גידולם הטבעי. הגדילה מואצת גם בעזרת תרופות, מזון מרוכז ותאורה חזקה, המונעת מהם שינה ומגבירה את האכילה. כתוצאה מכך אין העופות יכולים לשאת את משקל גופם, ו-90% מהם סובלים מנכויות ומעיוותים ברגליהם. גם הלב והריאות קטנים מדי ולא מצליחים לספק חמצן לתאי השריר המתפתחים במהירות. העופות מתבוססים בהפרשותיהם כל חייהם. אדי ההפרשות המצטברים בלול מקשים על הנשימה, ובחורף הם אף גורמים פגיעות בעור ועיוורון. הרביצה הממושכת על המצע המרקיב גורמת פצעי־לחץ, כיבים וכוויות ברגליים. עם גדילתם עולה הצפיפות בלולים, והם נאלצים לדרוך זה על זה כדי להגיע למזון ולמי השתייה. לפני הגיעם לגיל חודשיים הם מובלים לשחיטה.

למה לא לאכול דגים?

דגים הגדלים בבריכות דגים סובלים מצפיפות אדירה: פי 17,500 מן הצפיפות באגמים טבעיים. נפח המים לדג הוא פחות משניים-שלושה בקבוקי שתייה. בתנאים אלה סובלים הדגים מחנק, מדלקות בעור, מפצעים פתוחים, מהרס הזימים ומטפילים. מזהמים המצטברים בבריכות (חומרי הדברה, כלור, אמוניה וכו') גורמים פגיעות בעיני הדגים, צריבה ממושכת ועיוורון. דיג רשתות גורם לאיבוד קשקשים ולפציעות. דג המועלה אל פני המים מעומק רב — זימיו מדממים וגופו תופח: הפחתת הלחץ הפתאומית גורמת להתפשטות גז הכלוא בגופו, ותפיחת הגוף מלווה בכאב חריף. הדגים שנלכדו מתים בחנק.



ללא דגים: סושי צמחוני

החומרים

4 דפי אצות
½ כוס אורז סושי
כוס מים
כף חומץ בן יין או בלסמי
½ כפית סוכר
½ כפית מלח
2 אבוקדו
2 גזרים

אופן ההכנה

1. מבשלים את האורז בסיר מכוסה עם מים במשך כ-20 דקות. משאירים את הסיר סגור במשך 20 דקות נוספות.
2. מערבבים בקערה את החומץ, הסוכר והמלח, מוסיפים לאורז ומערבבים היטב.
3. חותכים את האבוקדו ואת הגזרים לרצועות מאורכות, ומבשלים או מאדים את רצועות הגזר עד להתרככותן.
4. פורשים את האצות, ומניחים עליהן שכבה דקה של אורז. משאירים כשני ס"מ מהקצה הרחוק של האצה נקי מאורז.
5. חותכים את הגזרים ואת האבוקדו לרצועות מאורכות.
6. ליד הקצה הקרוב של האצה מניחים רצועת גזר ורצועת אבוקדו לכל רוחב האצה ומגלגלים לאורך.
7. מרטיבים מעט את השוליים הרחוקים של האצה, כדי שיידבקו, ומהדקים.
8. פורסים את הגלילים ברוחב שני ס"מ ומגישים קר.

ללא ביצים: פנקייק טבעוני

החומרים

2 כוסות קמח לבן
כף שמרים יבשים
כף שמן
קורט מלח
2 כפות סוכר
כפית תמצית וניל
1½ כוסות מים
½ חבילה אבקת אפייה

אופן ההכנה

1. שמים את כל החומרים חוץ מאבקת האפייה בבלנדר ומערבלים עד שמתקבלת בלילה חלקה ונוזלית אך סמיכה.
2. מעבירים את הבלילה לקערה ומניחים חצי שעה להתפחה.
3. מוסיפים את אבקת האפייה ומערבבים. במידת הצורך מוסיפים בהדרגה מים עד ששוב מקבלים בלילה נוזלית סמיכה.
4. מחממים מחבת טפלון מרוחה בשכבה דקה של מרגרינה, ויוצקים שכבה דקה מהתערובת למחבת.
5. כאשר הבלילה מתקשה, הופכים את הפנקייק בעזרת תרווד, ולאחר כדקה מוציאים מן המחבת.
6. מומלץ להגיש עם סירופ מייפל/שוקולד או עם ריבה. ניתן להגיש גם עם ממרחים מלוחים, כגון חמאת בוטנים, אבוקדו וממרחי טופו.



למה לא לאכול ביצים?

תרנגולות המנוצלות בתעשיית הביצים כלואות כל חייהן בכלובי מתכת צרים, שבהם אין הן יכולות אפילו למתוח את כנפיהן. רצפת הכלוב היא רשת אלכסונית, הגורמת לתרנגולות לפציעות, לעיוותים ברגליים ולמצוקה במשך כל ימי חייהן. בתנאי כליאה קשים אלה מפתחות התרנגולות תוקפנות, וכדי למנוע ניקור הדדי חותכים הלולנים את מקוריהן. החיתוך נעשה באמצעות להב מתכת לוהט, והוא מכאיב וטראומטי, כי המקור מכיל תאי עצב. כשיורדת תכיפות ההטלה מרעיבים את התרנגולות, וכאשר אין הן רווחיות עוד - הורגים אותן. את האפרוחים הזכרים מזן המטילות, שלא יטילו ביצים ושלא משתלם כלכלית לגדלם לבשר, משליכים למכלים, שם הם נמעכים למוות, נחנקים, או גוועים בייסורים מרעב.

למה לא לאכול מוצרי חלב?

לאחר ההמלטה נלקח העגל מאמו: הזכרים ישמשו בתעשיית הבשר והנקבות בתעשיית החלב. הפרדת העגל מאמו היא חוויה קשה לעגל היונק, וגם האם עשויה לבטא את מצוקתה באמצעות קריאות וגעיות במשך ימים לאחר שהוולד נלקח ממנה. באמצעות ברירה מלאכותית הגדילו החקלאים את כמות החלב היומית הנשאבת מגופה של פרה עד ל-50 ליטרים ויותר, בעוד שלפני עשורים ספורים הפיקו לא יותר משמונה ליטרים חלב ביום. גופה של הפרה לא הותאם לשינוי, דבר המתבטא במחלות רבות, נכויות וכאבים. הלחץ העצום על העטין גורם לקריעת כלי־דם. כשגידי התלייה של העטין מתרפים — העטין צונח, הפטמות מזדהמות, ובצקות ודלקות עטינים מתפתחות במהירות. פרות רבות מתמוטטות מאפיסת כוחות קודם להבאתן לשחיטה, וכדי לפנותן גוררים אותן על הקרקע כשהן קשורות בשרשרת, או דוחפים אותן על־ידי מלגזה.



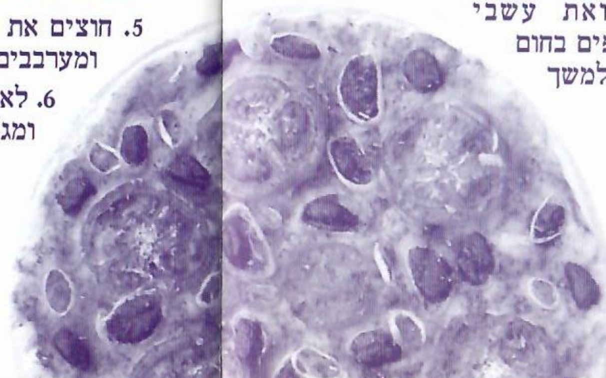
ללא מוצרי חלב:
פיצה טבעונית

החומרים

3 כוסות קמח
50 גרם שמרים
1½ כוס מים פושרים
כפית סוכר
2 כפיות מלח
4 כפות שמן
3 עגבניות
2 שיני שום כתושות
בצל
עשבי תיבול: בזיליקום, אורגנו, מיורן וכד'
תוספות: זיתים, פטריות, תירס, עגבניה וכד'
3 כפות רסק עגבניות
כף סוכר שטוחה

אופן ההכנה

1. מערבבים את הקמח, השמרים, המים, הסוכר, המלח והשמן עד שמתקבל בצק אחיד, חלק ורך.
2. מניחים לבצק לתפוח כשעה, עד להכפלת נפחו.
3. קוצצים את הבצל ומטגנים. קוצצים את העגבניות, מוסיפים למחבת ומערבבים.
4. מוסיפים את השום, את רסק העגבניות ואת הסוכר. מערבבים ומסירים מהאש.
5. מרדדים את הבצק על תבנית משומנת, יוצקים מעל את הרוטב, מפזרים את התוספות ואת עשבי התיבול, ואופים בחום 230 מעלות למשך 15 דקות.



מתכונים לשלב השלישי

במקום בשר:
תבשיל סויה וירקות מוקפצים

החומרים

2 כוסות פתיתי סויה
3 גזרים פרוסים
2 כוסות פרחי ברוקולי
2 כוסות גרגירי תירס
2 כוסות עגבניות שרי
2 בצלים
תבלינים לפי הטעם: מלח, פלפל, כמון, פפריקה

אופן ההכנה

1. מבשלים את פתיתי הסויה במים רותחים עם תבלינים למשך 20 דקות ומסננים.
2. מבשלים במים את הגזרים, את הברוקולי ואת התירס במשך 20 דקות ומסננים.
3. קוצצים את הבצלים ומטגנים במחבת עמוקה עד להזהבה. מוסיפים את פתיתי הסויה המבושלים, ומטגנים במשך 5 דקות.
4. מוסיפים את הירקות המבושלים, מוסיפים תבלינים לפי הטעם, מערבבים, מכסים ומבשלים כ-10 דקות.
5. חוצים את העגבניות, מוסיפים למחבת ומערבבים.
6. לאחר 5 דקות מורידים מהאש ומגישים חם.

פתיתי סויה

פתיתי הסויה, המזכירים במרקמם את מרקם הבשר, הומצאו במערב והם מוצר לוואי של תעשיית שמן הסויה; לצורך הפקת השמן מופרדים מן השומן חלבון הסויה ומרכיבים אחרים, כגון סיבים תזונתיים, ומהם מכינים את הפתיתים, המכילים לפיכך שיעור נמוך של שומן ושיעור גבוה במיוחד של חלבון (70% חלבון במוצר יבש). את פתיתי הסויה ניתן להשיג בעיקר בחנויות טבע, שם הם נמכרים לפי משקל, אך כיום כבר ניתן להשיג פתיתי סויה בחלק מרשתות השיווק. אין צורך להחזיק במקרר והם נשמרים זמן רב. לכן, גם אם אין להשיג פתיתי סויה בחנות קרובה למקום מגוריכם, ניתן לקנות בבת־אחת כמות גדולה שתהווה אספקה חודשית, ואף יותר. בחנויות הטבע ניתן להשיג גם פתיתים גדולים יותר, שאותם מומלץ לחתוך לרצועות לאחר הבישול, ושבבים טחונים, המתאימים כתחליף לבשר טחון.



רוטב בולונז-סויה

החומרים

כוס שבבי סויה
2 כוסות מים רותחים
בצל
כפית שום כתוש
כף סוכר
כף אבקת מרק
גזר
4 כפות רסק עגבניות
2 עגבניות
2 כפות עשבי תיבול
שמן לטיגון

אופן ההכנה

1. משרים את שבבי הסויה בשתי כוסות מים רותחים.
2. מוסיפים לשבבים את אבקת המרק, את רסק העגבניות ואת הסוכר, ומערבבים.
3. מגררים את הגזר בפומפייה, וקוצצים את העגבניות ואת הבצל.
4. מטגנים במחבת עמוקה את הבצל עד להזהבה, מוסיפים את השום ואת הגזר ומערבבים.
5. מוסיפים למחבת את תערובת השבבים ומערבבים.
6. מוסיפים את העגבניות ואת עשבי התיבול ומערבבים. מוסיפים מעט מים במידת הצורך, עד לקבלת רוטב סמיך.
7. מגישים על צלחת ספגטי חם.



למה סויה?

· נצילות החלבון של הסויה עצומה: 95% מחלבון הסויה נקלט בגוף.
·חלבון הסויה הוא חלבון מלא, הכולל את כל חומצות האמינו שהגוף נזקק להן.
·אכילת סויה מקטינה את הסיכון לחלות בסרטן השד.
·אכילת סויה מקטינה את הסיכון ללקות בהתקפי לב.
·הסויה עשירה בסידן יותר מחלב פרה וזמינות סידן זה לגוף גבוהה מזמינות הסידן שבחלב פרה.
·הסויה מכילה חומצות אמינו שתורמות להורדה של רמות כולסטרול וטריגליצרידים בדם.
·הסויה דלת שומן, נטולת כולסטרול ודלת קלוריות.
·הסויה מכילה פיטואסטרוגנים, השומרים על צפיפות העצם, על רעננות העור ועל גמישות רקמת החיבור.

* על-פי ה-*FDA*, מנהל המזון והתרופות האמריקאי

הטופו

הטופו התגלה בסין לפני יותר מ-2,000 שנה. הסינים גילו, כי כאשר מבשלים במרק מחית סויה, שהורחקו ממנה הסיבים, ומוסיפים תבלינים, שביניהם מלח ים, נוצרים גושים. כאשר מוצאים הגושים מן המרק, הם נעשים דחוסים, מבריקים ויפים. כיום, ניתן להשיג טופו לא רק בחנויות טבע, אלא אפילו במכולות קטנות (אם אין במכולת שלכם טופו, בקשו מהמוכר/ת להביא). הוא מגיע באריזות ואקום, ויש לאכסנו במקרר. לפני פתיחת אריזת הוואקום הוא עמיד כחודש, ולאחר הפתיחה (אם משתמשים רק בחלק מן החבילה) יש לאכסנו במקרר מושרה במים, ואת המים יש להחליף מדי יום. באופן זה הוא יכול להישמר כעשרה ימים ויותר, אם כי טריותו נפגמת ככל שעובר יותר זמן. קיים גם טופו עמיד, שאינו מצריך קירור, וטופו משופר - טופו שום, טופו מועשר בסידן וכו'. הטופו המשווק בארץ הוא לרוב טופו קשה, המתאים לחיתוך לפרוסות או לקוביות, אך יש גם טופו רך, המתאים יותר למעיכה למחית. לאחרונה יצאו שני ספרי בישול המוקדשים לטופו: "הטופו" מאת זהורית שייחי ו"מה טופו ומה נעים" מאת טובה משולם. כמעט אין סוף לדברים שניתן להכין מטופו. החל מסלטים, מרקים ומאפים וכלה בעוגות ובגלידות. ניתן להוסיף קוביות טופו או מחית טופו כמעט לכל תבשיל לצורך שיפור המרקם והערך התזונתי.

שניצל טופו

החומרים

300 גרם טופו קשה
רוטב סויה
פירורי לחם
זרעוני שומשום
שמן לטיגון

אופן ההכנה

1. פורסים את גוש הטופו לשש עד שמונה פרוסות שוות.
2. יוצקים על צלחת שטוחה רוטב סויה וטובלים כל פרוסת טופו ברוטב, כך שכל שטח הפנים של פרוסות הטופו ספוג ברוטב.
3. מפזרים בצלחת שטוחה שנייה פירורי תערובת של לחם וזרעוני שומשום.
4. טובלים כל פרוסת טופו בתערובת הפירורים, עד שכל שטח הפנים של פרוסות הטופו מצופה בפירורים.
5. מטגנים כל פרוסה משני הצדדים עד להשחמת הציפוי.



במקום ביצים:

עוגת בננות ושוקולד צ'יפס

החומרים

2 כוסות קמח
שקית אבקת אפייה
כוס פתיתי שוקולד (שוקולד צ'יפס)
3 בננות
150 גרם טופו מפורר
¾ כוס חלב סויה
¼ כוס שמן
כוס סוכר
כפית תמצית וניל

אופן ההכנה

1. מערבבים בקערה את הקמח, אבקת האפייה ופתיתי השוקולד.
2. מערבלים במעבד מזון את הבננות, הטופו, חלב הסויה, השמן, הסוכר ותמצית הווניל עד שמתקבלת תערובת נוזלית וסמיכה.
3. מאחדים את שתי התערובות.
4. יוצקים לתבנית אפייה משומנת, ואופים בחום בינוני (180 מעלות) במשך שעה.

צמחונים מפורסמים (רשימה חלקית)

אלברט איינשטיין, פאמלה אנדרסון, אלק בולדווין, קים בסינג'ר, מיק ג'אגר, מהטמה גאנדי, ריצ'ארד גיר, דריל האנה, קמרון דיאז, בוב דילן, דסטין הופמן, לאונרדו דה וינצ'י, וינסנט ואן־גוך, מארק טווין, לב טולסטוי, לאונרד כהן, ציפי לבני, קארל לואיס, ריקי לייק, יהודי מנוחין, פול מקרטני, ג'רי סיינפלד, ש"י עגנון, אברהם פורז, בראד פיט, פינק, פיתגורס, פרנץ קפקא, אתגר קרת

פשטידת תרד

החומרים

1½ כוסות קמח מלא
1½ כוסות קמח לבן
1½ כוסות נבט חיטה
250 גרם מרגרינה
½ כפית מלח
כוס מים
4 בצלים
50 גרם מרגרינה
500 גרם תרד קפוא
2 כפות קמח
1½ כוסות חלב סויה
מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה

1. מערבבים את הקמח, נבט החיטה, המרגרינה, המלח והמים עד לקבלת בצק אחיד. מכסים בניילון ומשהים חצי שעה במקרר.
2. בינתיים קוצצים את הבצל ומטגנים במרגרינה עד שהבצל נעשה שקוף.
3. מפשירים את התרד בסיר או במיקרוגל ומוסיפים את התרד לבצל המיטגן.
4. מוסיפים את הקמח ומערבבים. מוסיפים את חלב הסויה, מתבלים לפי הטעם ומערבבים.
5. משמנים תבנית אפייה עגולה ומרפדים את התבנית ב-2/3 מהבצק, כולל דפנות התבנית.
6. דוקרים מעט את הבצק במזלג, למניעת היווצרות בועות, ואופים בחום בינוני 5-8 דקות בתנור שחומם קודם לכן.
7. שופכים את תערובת התרד על הבצק האפוי, ומכסים בתערובת הבצק שנותרה. ניתן להכין כיסוי רשת: מגלגלים מהבצק גלילים צרים ומשטחים. מסדרים את הגלילים המשוטחים על תערובת התרד בצורת שתי וערב.
8. אופים בחום בינוני (180 מעלות) כחצי שעה.

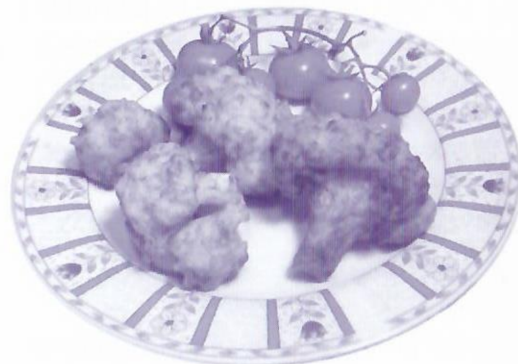
פרחי כרובית עטופים בבלילת חומוס

החומרים

½ כרובית
½ כוס קמח חומוס
כפית אבקת שום
תבלינים לפי הטעם:
מלח, פלפל, כמון ועשבי תיבול
½ כוס מים
שמן לטיגון

אופן ההכנה

1. מחלקים את הכרובית לפרחים, מבשלים במים רותחים כעשר דקות ומסננים.
2. מערבים את יתר החומרים עד לקבלת בלילה אחידה.
3. טובלים את פרחי הכרובית בבלילת החומוס, כך שהבלילה מכסה את שטח הפנים של הפרחים.
4. מטגנים בשמן עמוק למחצה משני הצדדים עד שהציפוי משחים, ומניחים את הפרחים על נייר סופג לספיגת עודפי השמן.



תחליפי ביצה

תפקידן של ביצים במאפים ובתבשילים הוא להדביק את חלקי התערובת. כאשר מדובר במתכונים המכילים ביצה אחת, ניתן במקרים רבים לוותר עליה מבלי שהמאפה יתפרק, או להוסיף שתי כפות נוזלים. במתכונים המכילים יותר מביצה אחת, מומלץ להמיר את הביצים בחומרים צמחיים. כל האפשרויות שלהלן מתאימות להמרת ביצה אחת. יש לזכור, כי התחליפים מעניקים גם טעם למתכון, ולכן יש להתאים אותם לסוג המאפה או התבשיל. למאפים מתוקים מומלץ להשתמש במחית בננות, ברסק תפוח־עץ או ברסק פרי אחר, ולמאפים מלוחים מומלץ להשתמש בכל היתר. מחית טופו וחמאת בוטנים מתאימות לכל סוגי המאפים.

- 60 גרם מחית משעועית מבושלת המעורבבת במעבד מזון עם מעט מים
- 60 גרם מחית מתפוחי־אדמה מבושלים המעורבבת במעבד מזון עם מעט מים
- 60 גרם טופו המעורבב במעבד מזון עם מעט מים
- 60 גרם חמאת בוטנים המעורבבת במעבד מזון עם מעט מים
- תערובת של כפית קמח חומוס או קמח סויה עם כף מים
- תערובת של שתי כפות קמח, כף וחצי שמן, חצי כפית אבקת אפייה ושתי כפות מים
- חצי בננה מרוסקת במעבד מזון
- רבע כוס רסק תפוח־עץ או פרי אחר

במקום מוצרי חלב:

כדורי שוקולד

החומרים

400 גרם ביסקוויטים
100 גרם מרגרינה
10 כפות סוכר
10 כפות אבקת קקאו או אבקת חרובים
½ כוס חלב סויה
2 כפיות תמצית וניל
קוקוס טחון לציפוי

אופן ההכנה

1. טוחנים את הביסקוויטים במעבד מזון או מפוררים ידנית.
2. ממיסים את המרגרינה במחבת על אש קטנה, מוסיפים את הסוכר ומערבבים עד להמסת הסוכר.
3. יוצקים את תערובת המרגרינה והסוכר על פירורי הביסקוויטים, מוסיפים את הקקאו, את חלב הסויה ואת תמצית הווניל, ומערבבים עד לקבלת עיסה סמיכה.
4. בידיים רטובות מכדררים כדורים מהתערובת.
5. מפזרים קוקוס טחון על צלחת שטוחה, ומגלגלים כל כדור בצלחת עד שהוא מתכסה במעטפת קוקוס.
6. מצננים ומגישים קר.

הערה

ניתן להוסיף מעט יין או ליקר לתערובת.



בלינצ'ס גבינת טופו

החומרים

לבצק:

2 כוסות קמח לבן
½ חבילה אבקת אפייה
כף שמן
קורט מלח
2 כפות סוכר
2½ כוסות מים

למלית:

חבילת "טוב משמנת" של טופוטי
2 כפות סוכר
כפית תמצית וניל
½ כוס צימוקים

אופן ההכנה

1. מערבבים את חומרי הבצק בקערה עד לקבלת עיסה נוזלית אחידה.
2. מחממים מחבת קטנה ומשמנים קלות.
3. כשהמחבת חמה גודשים מצקת מרק בעיסה ויוצקים למרכז המחבת. מסובבים את המחבת כך שנוצרת שכבה דקה מאוד של העיסה, המכסה את כל פני המחבת.
4. לאחר כדקה הופכים בזהירות ומטגנים למשך מספר שניות על הצד השני. חוזרים על הפעולה עד לגמר העיסה.
5. מערבבים את חומרי המלית לעיסה אחידה.
6. מניחים כף גדושה מהמלית כסנטימטר מצדו האחד של כל עלה בלינצ'ס ומגלגלים.
7. מצננים במקרר ומגישים קר.

הערה

ניתן למלא את הבלינצ'ס במילויים שונים, כגון תערובת של פרוסות פטריות ובצל מטוגנות.

מתכונים לשלב הרביעי

מרק בטטה בחלב קוקוס

החומרים

4 בטטות בינוניות
½ כוס חלב קוקוס
2 כפיות אבקת מרק בטעם עוף (פרווה)
¼ כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

1. עוטפים את הבטטות בנייר כסף ואופים אותן בקליפתן בחום בינוני במשך כ-45 דקות.
2. בינתיים ממיסים את אבקת המרק בשתי כוסות מים רותחים.
3. מרוקנים את תוך הבטטות לבלנדר, מוסיפים את שאר החומרים וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק.
4. מחממים לפני ההגשה.

צמחנות וכשרות

בישראל, בגלל דיני הכשרות, יש מוצרים רבים שאינם מכילים מוצרים מהחי. הסימון "פרווה" מעיד כי המוצר אינו מכיל חלב או בשר עופות ויונקים, אך סימון זה אינו מבטיח כי המוצר אינו מכיל בשר דגים או ביצים.

סלט טאבולה

החומרים

1½ כוסות בורגול דק
3 עגבניות קשות
2 גבעולי בצל ירוק
מיץ מלימון אחד
צרור פטרוזיליה (עלים בלבד)
10 גבעולי נענע טריים (עלים בלבד)
4 כפות שמן זית
מלח ופלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה

1. משרים את הבורגול במים רותחים כעשר דקות, עד לספיגת המים בגרגרי הבורגול, סוחטים ומעבירים לקערה.
2. חותכים את העגבניות לקוביות קטנטנות ומוסיפים לקערה.
3. קוצצים את הנענע, את הפטרוזיליה ואת הבצל הירוק ומוספים לקערה.
4. מתבלים בשמן, בלימון, במלח ובפלפל, ומצננים.



תחתית ארטישוק ממולאת

החומרים

400 גרם תחתיות ארטישוק קפואות
1 תפוח־אדמה
כף חומץ
כף מרגרינה
מלח ופלפל שחור לפי הטעם
כף חרדל דיז'ון
3 כפות טחינה
3 כפות מיץ לימון
5 כפות מים

אופן ההכנה

1. קולפים את תפוחי־האדמה, חותכים לקוביות קטנות, ומבשלים במים כרבע שעה עד להתרככותם. מסננים ומועכים למחית בתוספת מרגרינה, ומלח ופלפל שחור לפי הטעם.

2. מרתיחים 3 כוסות מים עם כף חומץ ומעט מלח. מוסיפים את הארטישוק ומרתיחים בשנית. לאחר ההרתחה, מבשלים כעשר דקות, עד להתרככות הארטישוק.

3. מסננים את תחתיות הארטישוק ומניחים על צלחת. ממלאים כל תחתית ארטישוק במחית תפוחי־האדמה באמצעות כף ומהדקים.

4. מערבבים את הטחינה, החרדל, המים ומיץ הלימון עד לקבלת רוטב אחיד.

5. לפני ההגשה יוצקים כף מהרוטב על כל תחתית ארטישוק.

הערה

ניתן למלא את התחתיות במחית בטטה או גזר, שאותן מכינים באופן דומה.

לאכול בחוץ

מעבר לבישול בבית, צמחונים וטבעונים לא צריכים לוותר על אכילה בחוץ, במסעדות. יש מעט מאוד מסעדות צמחוניות לגמרי, ועוד פחות מזה – טבעוניות, אבל במקומות רבים אפשר למצוא מגוון מנות מהצומח. במסעדות מזרחיות, למשל, אפשר לאכול סלטים שונים: סלט בורגול, באבא גנוש (חצילים בטחינה), וכמובן – חומוס, עם או בלי פול. עוד בתפריט: עלי גפן ממולאים, כדורי פלאפל, קוסקוס ולקינוח – בקלוואה. זה משביע, טעים, בריא וזול במיוחד. המטבח התימני תרם לנו את המלוואח והג'חנון, שמוגשים עם רסק עגבניות. המסע מזרחה מגיע עד למזרח הרחוק: במסעדות הודיות יש תמיד שפע תבשילים צמחוניים, הכוללים מגוון עצום של קטניות וירקות בתיבול פיקנטי, שמוגשים על מצע אורז בתוספת לחמים הודיים. גם במסעדות סיניות ותאילנדיות יש מגוון צמחי לא רע: אגרול, דים סאם ממולאים בירקות, תבשילי אורז, אטריות אורז וירקות מוקפצים. במקרים רבים מוגשות מנות על בסיס טופו, כתוספת או כתחליף בשר במנות עיקריות. המטבח האיטלקי ידידותי לצמחונים ולטבעונים, בעיקר בזכות הפסטה לסוגיה (ספגטי, פנה, פטוצ'יני, ניוקי וכו'). רטבים על בסיס עגבניות או שמן זית בתוספת ירקות (חצילים, תרד, פטריות, עגבניות מיובשות, פלפלים) ועשבי תיבול, הופכים מנת פסטה לארוחה של ממש.

סלט קינואה

החומרים

כוס קינואה
2 פלפלים צהובים
½ כוס זיתים שחורים משובחים
8 עגבניות מיובשות, מושרות בשמן זית
2 כפות בזיליקום טרי קצוץ
3 כפות שמן זית
3 כפות חומץ בן יין
כפית שום כתוש
מלח
פלפל

אופן ההכנה

1. מבשלים את הקינואה בסיר מכוסה עם שתי כוסות מים ומעט מלח. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה במשך 20 דקות. בתום הבישול מניחים מגבת בין המכסה לבין הסיר למשך 10 דקות.

2. בינתיים חוצים את הפלפלים וקולים אותם בתנור במשך 20 דקות, קולפים את הקליפה וחותכים לקוביות קטנות. ניתן להכניס את הפלפלים הקלויים לשקית ניילון עד שיצטננו, כדי להקל על הקילוף.

3. מגלענים את הזיתים, וחותכים לקוביות את העגבניות.

4. שמים את כל החומרים בקערה גדולה, מתבלים ומערבבים. מצננים ומגישים קר.



ארוחה מהירה

ארוחות בשיטת "טיגון־ערבוב" הן אחת האפשרויות המהירות והמזינות לארוחה צמחונית טעימה ומשביעה. ארוחת מחבת מכובדת כוללת מרכיבים משש קבוצות, אם כי ברור שלא בכל ארוחה חייבים לכלול את כולן. הגיוון מעשיר ומשפר את הטעם, את הערכים התזונתיים ואת הצורה של הארוחה. את כל המרכיבים שופכים אל מחבת עם מעט שמן ומקפיצים במשך מספר דקות. ואלה המרכיבים:

ירקות: רצוי חתוכים דק ו/או מהירי הכנה. למשל: רצועות גזר דקות, עגבניות שרי חצויות, פרחי ברוקולי או כרובית, קישואים, פטריות, חציל. אפשר להשתמש גם בתערובת ירקות קפואים.

דגנים: אפשר להשתמש בגרגרי תירס קפוא או מקופסת שימורים, באטריות אורז דקות או בורגול, שניתן להכין במהירות על־ידי השריה במים רותחים, או בשאריות של אורז/אטריות/פסטה מבושלים.

קטניות: מי שהשרה ובישל מבעוד מועד חומוס, פול או שעועית – הרוויח, אך קיימות אפשרויות מהירות בהרבה – למשל, קוביות טופו, או קטניות מוכנות לאכילה מקופסת שימורים או מהמקפיא: חומוס, שעועית, אפונה, וכדומה. עדשים כתומים ניתן להכין במהירות גם ללא השריה מוקדמת.

גרעינים: אגוזים לסוגיהם, פיסטוקים ושקדים משדרגים כל תבשיל.

נבטים: נבטים סיניים, המופקים מאפונה סינית (מאש), ניתנים לקנייה מוכנים ומתאימים במיוחד לתבשילי מחבת. המהדרין מנביטים זרעים שונים (עדשים ואספסת, למשל) במסננת בבית.

תבלינים: בקטגוריה זו נכלל כל מה שנותן טעם לאוכל: מלח, פלפל שחור, פפריקה, כמון, כורכום, קארי, עשבי תיבול טריים או מיובשים, רטבי סויה לסוגיהם ותבלינים נוספים על תערובותיהם השונות.

קציצת כוסמת

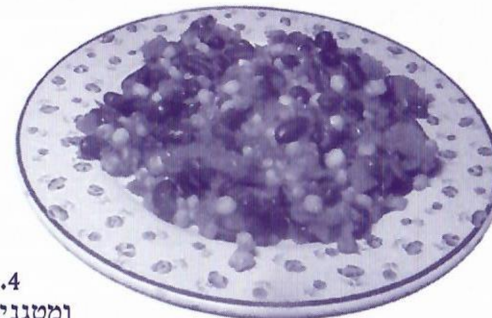
החומרים
כוס כוסמת
3 בצלים ירוקים קצוצים דק
חופן עלי פטרוזיליה קצוצים דק
2 כפות מיסו (ניתן להמיר בטחינה ורוטב סויה)
¼ כוס גרעיני חמנייה קלויים
½ כוס קמח מלא
שמן לטיגון

אופן ההכנה
1. מבשלים את הכוסמת בסיר מכוסה עם שתי כוסות מים. לאחר הרתיחה מקטינים את האש, ומבשלים כעשר דקות, עד שהמים נספגים בכוסמת.
2. לאחר שהכוסמת התקררה מעט, מערבבים אותה עם שאר החומרים ולשים בידיים רטובות.
3. יוצרים קציצות קטנות ושטוחות, ומטגנים משני הצדדים במעט שמן.

תבשיל תירס ושעועית בסגנון מקסיקני

החומרים
2 כוסות גרעיני תירס קפואים
2 כוסות שעועית אדומה לאחר השריה במים
400 גרם דלעת
שמן לטיגון
2 בצלים
3 עגבניות
כף פפריקה
מלח וכמון לפי הטעם

אופן ההכנה
1. מבשלים את השעועית בסיר לחץ במשך שעה.
2. חותכים את הדלעת לקוביות קטנות ומבשלים במים במשך 20 דקות.
3. מוסיפים לסיר את גרעיני התירס, מבשלים יחד כעשר דקות נוספות ומסננים.
4. קוצצים את הבצל, ומטגנים במחבת עמוקה עד להזהבתו.



5. מוסיפים לבצל את הדלעת, את התירס ואת השעועית, מערבבים ומתבלים בפפריקה, בכמון ובמלח לפי הטעם.
6. קוצצים את העגבניות, מוסיפים למחבת, מערבבים ומבשלים למשך כ-5 דקות.

קציצות
הקציצה הטבעונית המפורסמת ביותר היא ללא ספק הפלאפל. את הפלאפל מכינים מגרגרי חומוס שהושרו במים במשך יממה (ללא בישול) ונטחנו במעבד מזון עם מעט מים, תבלינים ועשבי תיבול (כוסברה, פטרוזיליה, שמיר וכד'). מהעיסה מכינים כדורים, ומטגנים בשמן עמוק. ניתן לגוון ולהכין קציצות דומות גם מקטניות אחרות, כגון עדשים, פול, סויה ותורמוס. ניתן להכין מן העיסה לביבות שטוחות ואז ניתן לטגנן שלא בשמן עמוק.

פתאיי
אטריות אורז בסגנון תאילנדי

החומרים
200 גרם אטריות אורז
10 כפות רוטב סויה
2 כפות סוכר חום
4 כפות חמאת בוטנים
4 שיני שום מעוכות
500 גרם כרוב לבן
2 גזרים
2 בצלים ירוקים
כוס נבטים סיניים
שמן לטיגון

אופן ההכנה
1. משרים את האטריות בקערה עם מים רותחים למשך 3 דקות, מסננים ומחזירים לקערה.
2. בינתיים מכינים את הרוטב: מערבבים בצלחת עמוקה את רוטב הסויה, חמאת הבוטנים, הסוכר והשום.
3. חותכים את הכרוב לרצועות דקיקות (במעבד מזון או ביד) מגרדים את הגזר בפומפיה ופורסים את הבצל לפרוסות.
4. מקפיצים את הכרוב, הגזר והבצל בווק או במחבת עמוקה במעט שמן במשך כ-5 דקות.
5. מוסיפים את הנבטים ואת הרוטב ומערבבים.
6. לאחר שהירקות מתרככים, מוסיפים את האטריות, מערבבים כשתי דקות עד לקבלת תערובת אחידה ומורידים מהאש.

הערה
ניתן להוסיף גם קוביות טופו ולהקפיצן עם הירקות.

צמחונות ודיאטה
קל יחסית לעשות דיאטה במסגרת תזונה צמחונית או טבעונית. ארבע קבוצות המזון, המרכיבות את התזונה מן הצומח – דגנים, קטניות, ירקות ופירות – אינן משמינות בכלל, וכל עוד לא מוסיפים לבישול כמויות גדולות של שמן או סוכר, תזונה צמחית היא מזינה, משביעה ודלת־קלוריות. יש להימנע ממאכלים מטוגנים, כגון צ'יפס ומלוואח, ולהעדיף בישול, אידוי ואפייה על־פני טיגון. קציצות, למשל, במקום לטגן בשמן עמוק, אפשר לאפות על נייר אפייה בתנור, ללא טיפת שמן. מומלץ לצמצם צריכה של קינוחים עתירי סוכר, כמו שוקולד, ופלים ועוגות (במיוחד עוגות המכילות קצפת צמחית). גם מחטיפים מלוחים, ביסלי ובמבה למיניהם, יש להתרחק. יש להיזהר גם מגבינות טופו שמנות (עד 30% שומן) ולהעדיף תמיד גבינות טופו רזות (5% שומן, לא פחות טובות). אף על־פי שרוב המאכלים המשמינים הם מוצרים מעובדים, שגם אינם בריאים, לצורך ירידה במשקל כדאי לצמצם גם צריכה של מזונות כגון אבוקדו, טחינה, אגוזים ושקדים וכן פירות יבשים. אלה מכילים ערכים תזונתיים גבוהים, ובדרך־כלל הם מומלצים לתזונה טבעונית, אך ערכם הקלורי גבוה ולכן במסגרת דיאטת הרזיה יש לצרוך אותם באופן מבוקר. מומלץ לעבור לצריכה של לחם קל ולחלב סויה דל־שומן (1% שומן). במקום לקנות סלט חומוס מוכן, מומלץ להכין בבית סלט חומוס ביתי, כי סלטי החומוס המוכנים מכילים כמויות גדולות של שמן.

אמאבא, מהיום אנ'לא אוכלת בשר!

הערות על הימנעות מצריכת מוצרים מן החי כשגרים עם ההורים



שמים את הבעיה על השולחן

יום אחד קמה גורית, בת 14, דפקה על השולחן והודיעה: "אמאבא, מהיום אנ'לא אוכלת בשר!" אבא גיחך. אמא אמרה: "לא יעלה על הדעת!" עברו שבועיים. אבא הפסיק לגחך. אמא המשיכה לנופף לגורית ב"עוף" מול הפרצוף ("מה שהילדה הכי אוהבת"). עברו חודשיים. אבא אמר: "גבירתי הצעירה, המשחק נגמר!" גורית אמרה "לא יעלה על הדעת!" אמא החלה להשתיל נתחי בשר מוסווים בתבשילי ירקות. גורית זרקה הכל לפח. אבא רץ לרופא. אמא רצה לפסיכולוג. אבא האשים את "החברות של הילדה". אמא את אבא. אבא את אמא. שניהם את גורית. וכך עד עצם היום הזה. אם לא נשבר שם אחד מן הצדדים כתוצאה מהפעלת כוח בלתי סביר.

התמונה מוכרת: הנער/ה רוצה להפסיק לאכול גופות של חיות מתות, ההורים לא מבינים מה לא בסדר באוכל, וזה נגמר ברע. בדרך־כלל ניתן היה למנוע את רוב העימות אילו היו שני הצדדים מבינים מה קורה שם בדיוק. חומר הסברה מטעם "אנונימוס" עשוי לעזור; אך כל עוד ההורים אינם מעוניינים בו, הכוח לשנות דברים נותר בידי הנערים/ות: הגיע הזמן להבין את ההורים!

לפני הכל יש להודות, שברובד האידיאולוגי מדובר בעימות בלתי נמנע. החרמת בשר (ומוצרים אחרים מן החי) מטעמי מוסר היא קריאת תגר על הרגלי התזונה של ההורים, על הרגלי המחשבה שלהם, על רמת המוסריות שלהם, על מושגי המוסר של החברה, שהם מהווים חלק ממנה. זהו מטען כבד, המעורר תגובות התגוננות פראיות כשהוא נוחת קרוב, ואין כמעט מקום קרוב יותר מן הצלחת של הצאצא/ית. אמנם, אילו הייתה גורית מציגה את עמדתה בפני עוברי־אורח בדוכן הסברה, יתכן שלא הייתה מנחיתה הצהרות בתקיפות כזו. אך גם הגישה החייכנית ביותר אינה מבטיחה ליישב את המחלוקת, לא בדוכן ההסברה — וגם לא בבית.

על הראש של אמא ואבא

העימות האידיאולוגי הוא רק חלק מן התמונה. הוא עשוי להיעלם מתחת לפני השטח, כשבמקומו נותרת רק אבחנתם של ההורים, שלפיה חרם המזון החדש הוא בסך הכל ביטוי לרגשנות קפריזית ולמרד נעורים. אולי הם אף חושדים, שזוהי הפגנת כוח נגדם, או מחווה של "ענישה". כמו רבים כל-כך בינינו, כל חייהם הם הביטו בעולם מתוך עיוורון מוסרי ביחס לגורלו של כל יצור, שאינו נמנה עם המין הביולוגי שלהם. לא מפתיע, שאין הם מסוגלים לראות כי התנגדות לצריכת מוצרים מן החי היא חלק מתפיסת־עולם בעלת משמעות. בעיני הדור הבוגר, התנזרותו של אדם צעיר מאכילת מוצרים כאלה או אחרים נתפסת באורח

אוטומטי, כמעט, בתור מקרה של שיגעון סתמי, או אופנה חולפת. הרי הנער/ה נוהה אחרי אופנות שונות של לבוש, מוסיקה, סגנון דיבור — לא פעם מבלי להבחין, איך ההתניה החברתית מעצבת את ההעדפה הפרטית. מנקודת מבטם של ההורים, מנהגים אלה ארוזים כולם בעטיפה אחת — של חברת נוער, הזרה להם.

מעבר לכך, ההורים עשויים לראות בהימנעות מאכילת מוצרים מסוימים מקרה שגרתי של בדיקת גבולות היכולת הגופנית. התרשמות זו אינה מפתיעה, שכן דור הילדים שלהם דופק את עור התוף עם מוסיקה בווליום פיצוץ, מסניף ניקוטין ישר לסימפונות, משחיל טבעות מתכת בכל איבר אפשרי בגוף ואפילו נופל קורבן לאנורקסיה ולבולימיה ("אבל לא הילדה שלנו, כמובן!"). "צמחונות" או "טבעונות" נתפסות כסוג נוסף של הכרזת אוטונומיה על הגוף באמצעות פגיעה בו; למעשה, כאשר הרקע המוסרי אינו מובן דיו, לא קל להבחין, במבט מרחוק, בין התנזרות כזו לבין אנורקסיה נוירוזה.

ודרך אגב, מדוע שלא יעלה בדעתם של ההורים, שמדובר במאבק אישי נגדם? בסופו של דבר, אלו הערכים שלהם, שעומדים לביקורת. כאשר יוצא/ת חלציך מטיח/ה בך קריאה שצצה משום־מקום, מבחינתך: "חיות מתות! חיות מתות!" קשה להבחין בחיות המתות; ההטחה הופכת ללב העניין. הרי בעולמם של ההורים, "עוף" או "בשר" הם המובן־מאליו יומיומי: סחורות הצומחות על מדפי הסופרמרקט, דברים שבית־גידולם הטבעי הוא הפריזר, שמשמעותם הפשוטה והמיידית היא אוכל, בריאות, תיאבון, חמימות משפחתית, אווירת חג, תרבות, מסורת. בסך הכל מדובר ב"מוצרי צריכה": בדיוק מה שרואים בפרסומות. גם אם ייפער סדק בחיזיון כוזב זה, ודרכו ניתן יהיה לראות, שה"מוצר" אינו אלא יצור רגיש, שחי בסבל והומת באלימות — אפילו אז יוכל הרגש המוסרי להמשיך לישון בשקט: לפי תפיסת העולם הרווחת בתרבות שלנו, החיות הללו — בעלות ארבע הרגליים או הכנפיים — "נועדו" לשרת את המין האנושי; הן "חלק משרשרת המזון", הן "נטרפות מטבען", ובכלל — מעצם מהותן המבויתת הן דיירות של רפתות ולולים, שם "מעניקים להן חיים" ו"דואגים לכל מחסורן"!



לא קל לאכול אחרת

אז מה קרה לגורית? הסדק שנפער לעיניה במעטפת האשליות של מוצרי הצריכה הפך לחלון שקוף וגדול: גורית איתרה את הקשר שבין המשחטה לפריזר, היא למדה על דרך הייסורים של החיות לפני המשחטה, ועתה היא חשה כיצד האידיאולוגיה השלטת, שעד כה עטפה אותה כשכבת מגן נעימה ומרגיעה, מתחילה להתכווץ סביבה בכוח חונק. אין ספק, אלו הן תגליות עצומות, שינויים אדירים. ואף על פי כן ניצבת עדיין גורית בשתי רגליה בתוך עולמם של אמאבא. האלטרנטיבה היחידה שהיא יכולה לראות לעולם זה היא... אותו עולם עצמו, בלי האכזריות השורדת בו: אותן ארוחות עצמן,



ללא בשר על הצלחת (וללא מוצרים אחרים מן החי, אם החלון שהתגלה הוא אכן שקוף).

כאן בדיוק טמונה הבעיה. לא רק עקשנותם של ההורים מונעת מהם לכבד את הבסיס המוסרי העמוק של החלטת בתם, או אף להבחין בעצם קיומו. האמת היא, שהתפוחית פשוט לא נפלה רחוק כל־כך מהעץ: הוריה של גורית מתרשמים מן הדמיון הרב שנותר עדיין בין תפיסת־עולמם לבין זו של בתם, והם מתקשים להבין על מה כל הרעש. וצריך גם להודות, כי החלק שבחרה גורית להוציא מארוחותיה הוא מרכיב מרכזי בתרבות המזון של המערב המודרני, ואם מסלקים אותו סתם כך — באמת לא נשאר הרבה. ההורים רואים את יקירתם קורעת נתח עצום וחיוני מעולמה, בדיוק משום שזה מה שהיא מראה להם (ככה זה — התוכן המוסרי שהיא יצקה לארוחותיה לא מונח בגלוי על הצלחת). הם רואים אותה נתונה בסכנה, וההזמנה להשתתף במנהג החדש אף מצטיירת כסכנה לעצמם; הם נאלצים, מבחינתם, להפגין שרידים הוריים. אם כן, כאשר הם מנסים להגניב שרידי תרנגולת מבושלים לצלחת של "הילדה", יתכן שהדבר נעשה מתוך דאגה כנה לבריאותה, ואפילו דאגה מוצדקת: "קודם היא הייתה אוכלת הכל, ועכשיו היא לא אוכלת כלום!" מלבד קצת ג'אנק־פוד שאינו כולל מוצרים מן החי, ובננות. היא באמת תגמור בבית־חולים, "כמו הבת של השכנים, המסכנה".

מי שאוכל לבד...

מסתבר, שכדאי לגורית להציג בפני הוריה אלטרנטיבה מלאה ומגובשת לעולם המזון שלהם. אך היכן ניתן למצוא אלטרנטיבה גורפת כזו? הרי הניצול של חיות ממינים שונים טבוע כה עמוק בתרבות שאנו מהווים חלק ממנה, עד כי בקושי ניתן אפילו לדמיין מציאות ללא ניצול! למרבה המזל, בסביבתנו מבצבצים איים קטנים של אורח־חיים אלטרנטיבי, וניתן למצוא את הדרך אליהם. אולם דרך זו חסומה כל עוד רואים ב"צמחונות" מצב סביל, של צמצום אפשרויות התזונה הקיימות, ולא מצב פעיל, של מעבר לאורח־חיים אחר, עשיר ומלא בפני עצמו. לא מדובר כאן במעבר ל"תחליפים" — מונח המבטא געגועים נצחיים "לדבר האמיתי". עולם המוצרים מן הצומח מלא וגדוש ב"דברים אמיתיים" בפני עצמם, ואותם יש לגלות. סילוק הגווייה מן הצלחת מועד לכישלון, אם לא נשאר שם דבר מלבד ג'אנק־פוד ובננות; אולם גם "שניצל טבעול" אינו פותח פרק מבטיח ביותר בכינונו של אורח־חיים אלטרנטיבי,

אם אין נלווה אליו גילוי הסויה בצורות עיבוד אחרות שלה, התלויות באפשרויותיו של הצמח עצמו ולא בכבילתו החקיינית "לדבר האמיתי". כמובן, גילויים כאלה לא יתרחשו פתאום מעצמם; כדי לשרוד על אי של תרבות אלטרנטיבית, צריך ליצור קשר עם הקהילה שכבר חיה שם — דרך ספרים, כתבי־עת, אתרי אינטרנט, ארגונים, חנויות "טבע" — ו"צמחונים" בשר־ודם. לאחרונים יש יתרון עצום: לא זו בלבד שהם מהווים הוכחה חיה לעובדה, שאינך היחיד/ה שנותר/ה מחוץ לחגיגת הצרכנות הרצחנית שמסביב, אלא גם ניתן לחלוק עמם מידע ומוצרים, ואפילו — מומלץ ביותר — להתכנס יחד למבצעי בישול וטעימה משותפים.

אם (רצני) גורר אם

אם כן, הורים הניצבים מול נער/ה המכריז/ה: "מהיום — די לבשר!" תופסים הכרזה זו כאקט ילדותי של מחאה (ולא חשוב נגד מה בדיוק). הפה הילדותי סגור ב"לא רוצה!" המוכר היטב מימי ה"אם לא תאכלי את הדייסה לא תגדלי!". אולם, אילו הביאה גורית הביתה מוצרי מזון שאמא ואבא לא שמעו מעולם על קיומם (ושקנתה בחסכונותיה האחרונים — מחיר ההכרזה על עצמאות תזונתית); אילו בישלה לכל המשפחה כמה מנות לא מוכרות; אילו הציבה במטבח ספרי בישול מתאימים וספרים על תזונה; אילו קראה בסלון ספרות רצינית (ולא שניים וחצי עלונים של "אנונימוס") על מוסר, על הרגלי תזונה או על משקי־חי תעשייתיים (רצוי באנגלית! ורצוי שההורים יעזרו בתרגום!) — אילו עשתה גורית את כל אלה — אז היו הוריה חשים, שהם ניצבים מול אקט בוגר של נטילת אחריות, מצב המחייב אותם להתמודד ברצינות — לא עם שיגעון נעורים חולף, אלא עם תרבות של ממש, שחדרה לחייהם בתיווכה של הבת. ההימנעות מאכילת מוצרים מן החי הייתה הופכת לחלק מן התמונה, לא יותר.

האסטרטגיה של הצהרה דרמטית, נעילת הפה ומלחמות סביב השולחן היא מרשם כמעט בטוח לכישלון

הצלחת הגישה המוצעת כאן אינה מובטחת, כמובן. עימות אידיאולוגי חזיתי ומלחמות כוח אישיות במשפחה עלולים לטרפד כל מהלך שקול. אולם האסטרטגיה של הצהרה דרמטית, נעילת הפה ומלחמות סביב השולחן היא מרשם כמעט בטוח לכישלון. ואפילו כאשר אין ההורים מתנגדים כלל להחלטת הבת או הבן, הסיכוי שלו/ה לשמור לאורך זמן על הרגלי תזונה נזיריים הוא קלוש. ההימנעות, כשהיא נערכת ללא פעולות איזון, מותירה אותך בתוך עולמם של הרגלי התזונה הדומיננטיים בחברה שלנו, עם חסר גדול מול העיניים ובתוך הגוף. רק חיפוש פעיל, מתמשך וסבלני אחר אפשרויות תזונה חדשות ותרבות מזון שונה יכול לבסס אורח־חיים יציב לטווח ארוך, מתוך מחויבות לרמת מוסר גבוהה יותר, לא רק ברמה התיאורטית — אלא גם באופן מעשי. אם כן, אולי:

יום אחד קמה גורית והביאה שקית מצרכים... וספרים... וסימנה טריטוריה על הכיריים... ולאחר חודשיים, או שנתיים, אמא מתלוננת שאין בכלל מה להשוות את הטעם (ובכלל זאת אוכלת בעיקר סויה, בגלל הסיפור עם הסידן, ועם הכולסטרול), ואבא מתעקש שכל הטבעונים מגזימים נורא (אבל לא נוגע יותר בבשר לא מעובד, כי זה מזכיר את התמונות ההן, מהמשחטה).

אריאל צ'בל

ספרים על צמחונות

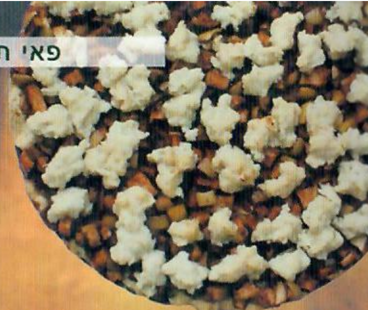
שורה של ספרים בנושא תזונה ובישול צמחונים יצאו בשנים האחרונות בישראל. להלן סקירה חלקית של ספרים מומלצים בתחום:

תזונה נכונה ורפואה מונעת (ד"ר צחי טורקניץ', הוצאת מודן, 1998, 320 עמ'). ד"ר טורקניץ' הוא רופא שהתמחה ברפואת המשפחה והשתלם גם ברפואה אלטרנטיבית ובאקופונקטורה. ב-15 השנים האחרונות הוא מרצה על תזונה ורפואה מונעת. ספרו כתוב בלשון פשוטה ושווה לכל נפש, אך מכיל הפניות למחקרים מדעיים וכן נספחים, הכוללים גרפים וטבלאות מדוקדקות. הספר כולל מידע תיאורטי רב ולצדו עצות מעשיות למי שמעוניינים לשפר את בריאותם ולמנוע מחלות באמצעות שילוב של תזונה בריאה מן הצומח ופעילות גופנית.

מזון למחשבה (ד"ר נמרוד שיינמן, הוצאת אור־עם, 1989, 474 עמ'). ד"ר שיינמן חבר במועצת היועצים של הקולג' לרפאה טבעית ע"ש ג'ון באסטיר בארצות־הברית, באיגוד הרופאים ההוליסטיים האמריקאיים ופעיל במועצה הציבורית הישראלית לתזונה ולאורח־חיים בריא. חלקו הראשון של הספר מתאר את עקרונות התזונה הנכונה, את מרכיביה ואת פריטי המזון הטבעי. חלקו השני מכיל כ-400 מתכוני בריאות, על טהרת הצומח.

לבריאות (זהורית שייחי־בלום, הוצאת בית־עלים, 2001, 383 עמ'). שייחי־בלום היא תזונאית קלינית, שמרצה בבית־הספר לרפואה הוליסטית ובמקומות נוספים. חלקו הראשון של הספר מכיל מידע רב על תזונה נכונה וכולל נתונים על מזונות מהצומח העשירים במינרלים חיוניים, על היתרונות של חלבון ושומן מהצומח על־פני אלה מהחי, וכן שורה של מזונות ורכיבים, המומלצים לתזונה בריאה. בחלקו השני של הספר מופיעים כ-200 מתכונים צמחיים, כולם דלי שומן ועשירים בסיבים.

הטופו (זהורית שייחי, הוצאת בית־עלים, 2001, 232 עמ'). ספרה הראשון של שייחי מתמקד כולו בטופו. הוא מכיל מידע מפורט על חשיבותו התזונתית של הטופו, על ההיסטוריה שלו, על דרכים לשמור ולעבד אותו, וכן למעלה מ-140 מתכונים צמחיים, שכולם מבוססים על טופו - מרטבים, ממרחים וסלטים, דרך מרקים, תבשילים ומאפים ועד עוגות וקינוחים.


פאי תפוחים, עמ' 10


ניוקי פסטו, עמ' 10


פשטידת תרד, עמ' 18

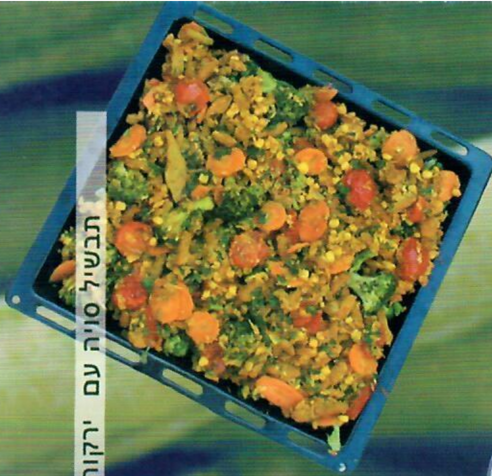

קציצות כוסמת, עמ' 24


קוסקוס צמחוני, עמ' 11


סלט קינואה, עמ' 23


מרק אפונה, עמ' 8


סושי צמחוני, עמ' 12


תבשיל סויה עם ירקות, עמ' 15


סלט חומוס, עמ' 9


עוגת בננות ושוקולד צ'יפס, עמ' 18


מג'דרה, עמ' 9


כרובית בבלילת חומוס, עמ' 19


פיצה טבעונית, עמ' 14